



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

## WIE FINDE ICH EINE THERAPIE?

Der erste Schritt ist eine:n Ansprechpartner:in zu finden. Ohne den Anspruch zu haben, dass es bereits der perfekte Therapieplatz ist. Jede professionelle Hilfe ist ein Anfang.



### Schritt 1: Vermittlung eines ersten Gesprächs

Via Terminservicestelle (Telefonnummer: 116 11).

Via direkte Suche nach Therapeut:innen im Internet (z.B. [www.psychotherapie-suche.de](http://www.psychotherapie-suche.de); [www.116117.de/psychotherapie](http://www.116117.de/psychotherapie))



### Schritt 2: Psychotherapeutische Sprechstunde besuchen

Hier wird geklärt, ob eine psychische Diagnose vorliegt und ob eine Psychotherapie helfen kann. Es wird auch besprochen, welche Therapieform am besten zu Ihnen passt, oder ob alternative Angebote für Sie sinnvoller sind – etwa Präventionskurse, Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen.



### Schritt 3: Entscheiden welches Angebot am besten passt

Zuerst erfolgen 2-4 Probesitzungen. Wenn die Chemie zwischen Ihnen und Ihrer ersten Anlaufstelle nicht stimmt, kann ein:e andere:r Therapeut:in gesucht werden. Neben den möglichen Therapieformen (z.B. Gruppe oder Einzel), sollten immer auch körperliche Ursachen für Ihre Probleme ausgeschlossen werden.

**WEGWEISER  
PSYCHOTHERAPIE**

# WELCHE ANGEBOTE GIBT ES?

- ✓ **Hausarzt/-ärztin:** als erste Anlaufstelle: können psychische Störungen erkennen, körperliche Ursachen ausschließen, verschiedene Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen und überweisen.
- ✓ **Psychotherapeut:innen:** Psychologen oder Ärzte mit zusätzlicher Ausbildung in Psychotherapie. Behandeln psychische Erkrankungen mit unterschiedlichen psychologischen Verfahren, jedoch nicht medikamentös.
- ✓ **Psychiater:innen:** Ärzte, die sich auf psychische Störungen Erkrankungen spezialisiert haben. Behandeln v.a. Patienten mit mittleren bis schwereren Verläufen und sind Experten für die medikamentöse Behandlung.
- ✓ **Heilpraktiker:innen für Psychotherapie:** bieten psychotherapeutische Behandlung und alternative Behandlungsformen für Selbstzahler (keine Kostenübernahme von gesetzlichen Krankenkassen.) Können auch helfen die Zeit bis zu einem kassenfinanzierten Therapieplatz zu überbrücken.
- ✓ **Psychosoziale Beratungsstellen:** bieten Hilfestellung für spezielle Themen (z.B. bei Sucht, bei Gewalterfahrungen) sowie für spezielle Gruppen (z.B. für Familien, Jugendliche oder Frauen). Sind meist kostenlos, da von Vereinen, Gemeinden, religiösen Trägern getragen.
- ✓ **Selbsthilfegruppen:** hier unterstützen sich Betroffene mit ähnlichen psychischen Anliegen gegenseitig. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann eine große Entlastung sein. Sie eignen sich v.a. vor und nach der Therapie sowie für Angehörige von Betroffenen.

## BEI AKUTEN UND DRINGENDEN PROBLEMEN



Telefonseelsorge bietet kostenlose und anonyme Beratungen rund um die Uhr – erreichbar unter 0800 1110111 und online via Chat ([www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de))